

# PuuMedi

## Puumediläinen valokeilassa – Ester Pihl

**Sisu-pastillit ja Fazer-karkit, joita Ester kakkosluokkalaisena ensimmäistä kertaa maisteli, näyttivät ja tuoksuivat ihanilta ja aivan sulivat suussa. Voi olla, että Esterin kiinnostus Suomea kohtaan sai alkunsa juuri siitä makeasta elämyksestä...**

**Ester kertoo tarkemmin:**



# PuuMedi

“Ensimmäinen Suomeen liittyvä elämys taitaa olla peräisin toiselta tai kolmannelta luokalta. Nimittäin luokassa vieressäni istuneen Irman mummo oli käynyt Suomessa sukulaisten luona ja tuonut sieltä mukanaan Fazerin karkkia, Sisu-pastillejä, lakritsia ja Jenkki-purkkaa, joita Irma nyt minullekin antoi. Voi iloa ja riemua! Makeiset olivat värikkäissä kääreissä ja tuoksuvat ja maistuivat ihanalta! Irman suomalainen Kaarina-mummo ja karjalainen Raimo-vaari puhuivat kotona suomea. Viroa he puhuivat vahvalla korostuksella. Minun korviini suomi kuulosti toisinaan hyvin tutulta, hyvin samanlaiselta kuin mummoni puhuma Tartto-murre (esimerkiksi vokaalisointu kuulosti tutulta).

Seuraava yhteys suomen kieleen tuli Tallinnan pedagogisessa instituutissa. Silloin ei ollut vielä mahdollista valmistua suomen kielen opettajaksi, mutta suomi kuului kaikkien viroa pääaineena opiskelevien opiskelijoiden pakollisten aineiden joukkoon. Vaikka todistuksessani lukee “viron kielen ja kirjallisuuden opettaja”, viron kieli oli vieraana kielenä sivuaineeni.

Vuosikurssillamme oli myös useita suomalaisia apurahan saaneita opiskelijoita sekä jopa yksi japanilainen fennougristiikasta kiinnostunut opiskelija (joka muuten myöhemmin opiskeli puhumaan viroa itse tekemänsä kielioppimallin avulla, vaikka ei ollut edes koskaan käynyt Virossa!).

Suomen kielestä tuli nopeasti yksi suosikkiaineistani. Sen taisi huomata myös vuosikurssimme ohjaaja, joka äitiyslomalle jäädessään pyysi minua suomen kielen sijaisekseen Tallinnan 4. lukioon. Olin silloin vasta toista vuotta yliopistossa, joten kielen opiskelu ja opettamisen kokemus tulivat ennen kaikkea käytännön ja itseoppimisen kautta.

Pian tutustuin ensimmäisiin suomalaisiin, joista sain hyviä ystäviä. Kun rautaesirippu romahti, toisaalta uudenlainen ja toisaalta tuttu naapurimaan kulttuuri tuli paremmin tutuksi.”

## ***Oletko pääasiassa opettanut vai tehnyt myös muuta työtä?***

“Olen työskennellyt myös 8 vuotta valtion virkailijana, josta 5 vuotta opetusministeriössä. Siellä koordinoin ensin Pohjois- ja Baltian maiden yhteistyöprojekteja ja myöhemmin kansainvälistä

# PuuMedi

yhteistyötä. Sen jälkeen tein 3 vuotta töitä ympäristöministeriön kansainvälisen yhteistyön osastolla, jossa olin muun muassa mukana suunnittelemassa ympäristökappaletta Viron Euroopan Unioniin liittymistä varten. Olen tehnyt myös useita tulkkaus- ja käännöstöitä erilaisissa käännösfirmoissa sekä opettanut Viroa Maardun venäjänkielisessä lukiossa ja venäjää Suomessa eräässä suomenruotsalaisessa yrityksessä.”

## ***Miten päädyit Puumediin? Miten kauan olet täällä ollut?***

“Kun lapseni syntyi, olin jonkin aikaa hänen kanssa kotona ja tein silloin tällöin käännöstöitä. Kun hän meni päivahoitoon, teki mieli päästä kotikonttorista ulos. Näin työpaikkailmoituksen, jossa Puumediin haettiin suomen kielen opettajaa. Olin juuri kääntänyt perusteellisen lääketieteen kirjan, joten alan sanasto oli tuoreessa muistissa.

Menin työhaastatteluun ja pian aloitinkin suomen kielen opettajana, ensin lääkäreille ja myöhemmin myös hammaslääkäreille. Muutaman vuoden päästä sain mahdollisuuden opettaa suomea myös muista maista Suomeen haluaville lääkäreille ja hammaslääkäreille. Viime elokuussa tuli Puumedissa täyteen 9 vuotta.”

## ***Mitkä ovat työtehtäväsi opetuksen lisäksi?***

“Laadimme paljon opetusmateriaaleja. Tämä edellyttää jatkuvaa itseopiskelua ja kiinnostusta terveyshuoltojärjestelmää, lääketiedettä ja anatomiaa kohtaan. Totta kai pitää seurata ja tutustua uusiin opetusmetodeihin.

Enimmäkseen opetan jatkokursseilla. Siksi pitää ensin löytää ns. “valkoiset läiskät” opiskelijan osaamisessa, asettaa yhdessä opiskelijan kanssa tavoitteet ja niiden perusteella valita tai laatia tarvittavat materiaalit.

Lääkärien kielessä voisi asian ilmaista näin: Ensin tarkistetaan potilaskertomus, sen jälkeen tehdään tarvittavat tutkimukset, annetaan diagnoosi ja sen jälkeen laaditaan hoitosuunnitelma, jota lähdetään yhdessä noudattamaan.”

## ***Millainen on tyypillinen työpäiväsi?***

“Yleensä tulen töihin noin yhdeksältä, tarkistan ja tulostan materiaalit, jotka laadin ja suunnittelin edellisenä päivänä, luen

# PuuMedi

sähköpostit ja keskustelen päivän olennaisista asioista työkavereiden kanssa.

Tunnit ovat yleensä kymmenestä kahteen asti, kahvi- ja lounastaukojen ajat riippuvat opiskelijoiden toiveista.

Tuntien jälkeen korjaan kirjalliset testit, suunnittelen seuraavan päivän tunnit, vastaan sähköposteihin ja keskustelen ajankohtaisista asioista työkavereiden kanssa. Työpäivä loppuu yleensä jossain 15.30 ja 18 välillä.”

## ***Mistä tykkäät työssäsi eniten ja mikä on vaikeaa?***

“Olen tyytyväinen siihen, että voin tehdä työtä joka minua aidosti kiinnostaa. Eniten tunnen iloa opiskelijoiden saavutuksista, mutta opin aina myös itse ja tapaan kiinnostavia ihmisiä. Tykkään paljon myös siitä, että työaikani on joustava.

Vaikeuksia tarvitaan, jotta ihminen kehittyisi eteenpäin – oikeastaan, käyttäisin *vaikeuksien* sijasta sanaa *haasteet*. Puumedin koulutuksessa sanottiin, että kaikki, mitä haluat saavuttaa tai elämässäsi muutta, on mukavuusalueesi ulkopuolella. Uskon siihen. Onneksi opettajan työssä on aina riittävästi haasteita, jotka pitävät mielen pirteänä.”

## ***Mitä lääkäreiden opettaminen on sinulle antanut?***

“Varmasti paljon tietoa terveyshuollon järjestämisestä Suomessa, sekä tietysti lääkärin työstä. Opiskelijat ovat joskus vitsaillen sanoneet että jos he tarvitsevat sijaisen, kutsuvat minut

Olen myös ymmärtänyt, että valtaosa yleisimmistä kroonisista sairauksista on elämäntyylin sairauksia, joten paras keino niiden ennaltaehkäisemiseksi on harjoittaa terveellisiä elämäntapoja. Suomessa on olemassa jopa virallinen lääkintäopas nimeltään ”Liikunta” ja potilaalle tarkoitettu opas ”Liikunta on lääkettä”.”

## ***Miten teet suomen kielen opiskelijoille mahdollisimman helpoksi? Ulkomaalaisillehan suomi voi olla melko haasteellista.***

“Vertaisin kielen oppimista kodin ostamiseen. Tunne on tärkeää! Opiskelijan täytyy tykätä siitä mitä hän oppii, ja opittavan on oltava informatiivista ja käytännönläheistä. Olen huomannut, että kun aihe on mielenkiintoinen, keskustelusta tulee nopeasti välitöntä ja luonnollista, ihminen ikään kuin unohtaa, mitä kieltä puhuu.

# PuuMedi

Tykkään myös kielenopettajan ja kielitieteilijän Ülle Türkin ideasta, että vieraan kielen omaksumiseen tarvitaan neljä asiaa, joista kolme ensimmäistä ovat pakollisia ja viimeinen suositeltava:

- 1) mahdollisuutta kuulla opittavaa kieltä
- 2) mahdollisuutta ilmaista ajatuksiaan opittavassa kielessä
- 3) motivaatiota niitä mahdollisuuksia käyttää
- 4) opettajan tukea.

Kokemukseni perusteella voin sanoa, että todellakin, kun nämä ehdot täyttyvät, kielen oppiminen sujuu hyvin.”

## ***Mikä on reseptisi vieraan kielen nopeaksi omaksumiseksi?***

“Varmasti motivaatio ja sitoutuminen. Täytyy löytää aikaa opiskeluun. Opiskelijalla pitää olla aktiivinen ja positiivinen asenne (TV- ja radio-ohjelmien kuuntelu, uutisten tai mielenkiintoisten artikkeleiden lukeminen auttavat). Paljon hyötyä voi olla suomenkielisen ystävän, vaikka jopa Facebook-ystävän löytämisestä. Ja täytyy muistaa, et saavutuksistaan pitää olla ylpeä!”

## ***Jos opiskelijan motivaatio tahtoo kadota, mitä teet?***

“Sitä tapahtuu. Asiasta pitää keskustella ja selvittää motivaation katoamisen syy; sitten katsotaan, voinko auttaa.

Aina ei voi. Esimerkiksi tulee mieleen yksi tapaus, kun opiskelija tajusi että hänen yksityiselämässään oli kyseisessä elämänvaiheessa liikaa ongelmia, eikä kielenopiskeluun ollut siinä tilaa. Hän päätti että pystyy jatkamaan kielenopiskelua vasta sitten kun on henkisesti paremmassa tilassa.”

## ***Mitä teet työn lisäksi ja miten rentoudut?***

“Olen aina ollut kiinnostunut oppaan työstä. Viime vuonna lähdinkin opiskelemaan oppaan työtä ja olen jo tehnyt töitä Tallinnan vanhankaupungin suomenkielisenä oppaana. Ensi keväänä aion hakea myös oppaan lisenssin.

Nautin myös perhe-elämästä vaimon ja äidin roolissa. Luen paljon, usein kävelen kotoa läpi metsän meren rannalle, saunon, pyöräilen luonnossa, harrastan joogaa, tanssin ja leivon. Myös arkiaskareet kotona tasapainottavat jokapäiväistä työtä hyvin. Jopa siivoaminen

# PuuMedi

voi olla hauskaa hyvän musiikin tai mielenkiintoisen radio-ohjelman parissa.”

## ***Mitkä ovat kolme asiaa, ilman mitä et pystyisi (tai et haluaisi) elää?***

“Ensimmäisinä tulivat mieleen merellinen ilma, hyvä ruoka ja kirjat.”

## ***Kuvaile unelmapäivääsi!***

“Olen huomannut, että jokaisesta päivästä voi tehdä täydellisen oikeiden aamurutiinien avulla. Jooga nousevassa auringon paisteessa, mukillinen tuoretta kahvia kuuman maidon kanssa ja sen ymmärtäminen, että jokainen minulle annettu päivä on lahja.”

## **Veronpalautukset maksetaan marraskuun lopussa – muista ilmoittaa tilinumerosi!**

Jotta saisit veronpalautukset suoraan ja ajoissa pankkitilillesi, muista ilmoittaa tilinumerosi [tilinumeron ilmoituspalvelussa](#) viimeistään 18.11. Tilinumero pitää ilmoittaa, jos et ole sitä aikaisemmin tehnyt tai jos haluat muuttaa verotoimistoon aikaisemmin antamasi numeron. Verohallinnon asiakastiedoissa voi olla vain yksi voimassa oleva tilinumero.

Ilmoituspalveluun sisäänkirjautumiseen tarvitset henkilökohtaiset verkkopankkitunnukset.

Mikäli lähetät tilinumerosi ajoissa, palautukset maksetaan 29.11. Jos et lähetä tilinumeroasi 18.11. mennessä, veronpalautus maksetaan myöhemmin, 7.-9.12. alkaen. Saat asiasta postitse maksuilmoituksen ja voit käydä nostamassa palautuksesi mistä tahansa OP Ryhmän osuuspankin konttorista tai OP:n verkkopankista 28 päivän ajan ilmoituksen päiväyksestä.

Lähde: [vero.fi](#)

# PuuMedi

## **Suomessa verrattiin viiden yliopistosairaalan syöpähoitoa**

Suomen korkeatasoisinta syöpähoitoa annetaan viidessä yliopistosairaalassa: Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa. Nyt sairaaloiden syöpähoitoja on tutkittu ja vertailtu tarkemmin. Tulokset, josta selviää, miten eri paikoissa panostetaan syöpähoitoon, julkaistiin Suomen Lääkärilehdessä.

### **Tutkimuksen keskeisiä tuloksia**

Tutkimuksessa vertailtiin esimerkiksi laitteiden määrää verrattuna potilaiden määrään. Helsingissä on yhtä sädehoitolaitea kohti lähes kaksi kerta enemmän potilaita kuin Turussa.

Sen lisäksi vertailtiin vuodeosastojaksojen pituutta. Lyhimmat vuodeosastojaksot ovat Tampereen ja pisimmät puolestaan Oulun yliopistollisessa sairaalassa. Oulun pitkiä vuodeosastojaksoja aiheuttavat muun muassa pitkät välimatkat, koska kauempaa tulevat potilaat viettävät pitkiä jaksoja sairaalassa. Oulussa vuodeosastolle jäävät myös potilaat, joiden tila on alentunut sen verran, että he eivät pysty tulemaan hoitoon kotoa käsin.

Oulussa lääkäriä kohti on enemmän potilaita kuin muualla: 200 potilasta enemmän kuin Helsingissä ja lähes 300 potilasta enemmän kuin Turussa. Toisaalta Oulussa on eniten hoitajia suhteessa käyntimääriin.

Kuopiossa annetaan sädehoitoa vähemmän kuin missään muualla. Sen mahdollistaa muutaman vuoden ajan käytetty tarkkuussädehoitolaite *cyber knife*. Kun aikaisemmin sädehoito koostui 36 hoitokerrasta, niin *cyber knife* -laitetta käyttämällä riittää 6-7 hoitokertaa.

Tutkimuksesta kävi ilmi myös se, että saman sairaalan sisällä voi olla huomattavia eroja eri tyyppisten syöpien hoitotehokkuudessa. Esimerkiksi Kuopiossa rinta- ja eturauhassyöpähoidon tulosten välillä on suuria eroja. Tarkempia sairaalakohtaisia tuloksia hoidon tehokkuudesta ei kuitenkaan tässä vaiheessa kerrota.

Lähde: [yle.fi](http://yle.fi)

# PuuMedi

## **Suomesta löytyi Borrelia-punkki, jonka puremasta ei jää punaista jälkeä**

Punkkitutkijat ovat löytäneet Suomesta harvinaisia punkkeja, joita esiintyy myös muualla maailmassa todella vähän. Punkkien kantama uusi borrelia-bakteeri aiheuttaa influenssan tapaisia oireita, korkeaa kuumetta ja keskushermoston tulehdusta, mutta ei minkäänlaisia iho-oireita kuten tyypillistä rengasihottumaa.

Yleisempää Lymen borrelia -bakteeria kantaa noin joka viides punkki, mutta vasta löydettyä Borrelia miamotoi -bakteeria on esiintynyt alle prosentilla. Bakteerin tarttumisesta Suomessa ei ole tietoa, mutta esimerkiksi Venäjällä se on aiheuttanut infektiota ainakin 40 ihmiselle.

Borrelia miamotoi -bakteerin aiheuttaman infektion hoitoon auttavat tavalliset antibiootit, joita käytetään myös muiden punkki-infektioiden hoitoon.

Lähde: [yle.fi](http://yle.fi)



Puumedi-lehti lokakuu 2016 (5)

# PuuMedi

**Puumedi Lehti**

Yhteystiedot

Kirjoittaja: Kersten Kimura

e-mail: [kersten.lehismets@puumedi.com](mailto:kersten.lehismets@puumedi.com)

[www.puumedi.com](http://www.puumedi.com)